

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y ADMINISTRATIVAS
CARRERA DE TURISMO**

HABILIDADES PARA LA VIDA

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Introducción

El consumo de alcohol y drogas en la población universitaria representa un problema de salud pública que afecta a millones de jóvenes en todo el mundo. Durante esta etapa de la vida los estudiantes enfrentan una serie de desafíos personales académicos y sociales que incrementan su vulnerabilidad ante el consumo de sustancias. Las consecuencias incluyen problemas de salud física y mental bajo rendimiento académico conflictos sociales y comportamientos de riesgo.

La prevención es una estrategia esencial para reducir este problema. Este capítulo combina conceptos teóricos evidencia científica y estrategias prácticas dirigidas a estudiantes universitarios con el propósito de fortalecer sus habilidades y promover un entorno saludable que favorezca su desarrollo integral.

Dimensiones del Problema

El consumo de alcohol y drogas en estudiantes universitarios está influenciado por varios factores culturales sociales y personales. Según datos recientes el inicio en el consumo de alcohol ocurre en edades tempranas y aumenta significativamente en la adolescencia tardía. Un alto porcentaje de estudiantes universitarios reporta haber consumido alcohol al menos una vez en el último año mientras que un número considerable ha practicado binge drinking. Además el uso de sustancias ilícitas como la marihuana y drogas sintéticas ha ido en aumento.

Este contexto se ve agravado por percepciones sociales que minimizan los riesgos asociados al consumo y por la facilidad de acceso a estas sustancias en muchos entornos educativos. Estos patrones de consumo no solo afectan a los individuos sino que también tienen repercusiones en sus familias y comunidades.

Factores de Riesgo y Protección

Factores de Riesgo

El consumo de alcohol y drogas está asociado a una combinación de factores que incluyen

Personales Baja autoestima problemas de salud mental como ansiedad y depresión y búsqueda de sensaciones nuevas.

Sociales Presión de pares aceptación social del consumo y exposición a normas culturales permisivas.

Familiares Conflictos en el hogar falta de supervisión parental y antecedentes familiares de consumo.

Institucionales Acceso fácil a sustancias psicoactivas y ausencia de políticas preventivas claras en las universidades.

Factores de Protección

Por otro lado ciertos factores ayudan a reducir el riesgo de consumo

Individuales Alta autoestima habilidades para la toma de decisiones y manejo efectivo del estrés.

Familiares Comunicación abierta relaciones familiares positivas y establecimiento de límites claros.

Sociales Redes de apoyo participación en actividades extracurriculares y amistades saludables.

Académicos Acceso a programas educativos de prevención asesoramiento psicológico y un entorno universitario seguro.

Consecuencias del Consumo

El consumo de alcohol y drogas tiene efectos negativos en múltiples aspectos de la vida de los estudiantes

Salud Física y Mental Puede provocar enfermedades hepáticas daños al sistema nervioso y trastornos como la ansiedad y la depresión.

Rendimiento Académico El consumo excesivo está asociado con bajo rendimiento ausentismo y abandono escolar.

Relaciones Sociales Los conflictos interpersonales el aislamiento social y la participación en actos violentos son comunes entre los consumidores.

Legalidad En muchos casos el consumo está vinculado a actividades ilegales como la posesión y distribución de sustancias.

Estrategias de Prevención

Programas Educativos

Es fundamental desarrollar programas educativos que informen sobre los riesgos del consumo y promuevan habilidades para la vida. Estos programas deben incluir talleres charlas y actividades prácticas que fortalezcan la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones responsables.

Promoción de Actividades Saludables

Fomentar actividades deportivas culturales y de voluntariado ofrece alternativas positivas al consumo. Estas actividades no solo ayudan a reducir el estrés sino que también fortalecen las redes sociales y mejoran la salud emocional.

Intervenciones Familiares

El rol de la familia es crucial en la prevención. Los talleres para padres deben enfocarse en mejorar la comunicación familiar establecer límites claros y brindar apoyo emocional a los estudiantes.

Políticas Institucionales

Las universidades deben implementar políticas claras que regulen el consumo de sustancias en sus campus. Esto incluye la promoción de actividades preventivas la creación de espacios seguros y el acceso a recursos de apoyo.

Acceso a Servicios Psicológicos

Los servicios de consejería y apoyo psicológico son esenciales para identificar y tratar casos de consumo temprano. Las intervenciones breves y la terapia cognitivo conductual han demostrado ser efectivas para reducir el consumo.

Enfoque Comunitario en la Prevención

La participación activa de estudiantes familias docentes y autoridades locales es clave para el éxito de las estrategias preventivas. Este enfoque debe promover la colaboración entre todos los actores involucrados y garantizar un impacto sostenible.

Innovaciones en la Prevención

El uso de tecnologías como aplicaciones móviles plataformas de aprendizaje en línea y campañas en redes sociales ofrece nuevas oportunidades para llegar a los estudiantes y fomentar su participación activa en actividades preventivas.

Conclusión

La prevención del consumo de alcohol y drogas en estudiantes universitarios requiere un enfoque integral que combine educación apoyo familiar políticas institucionales y participación comunitaria. Al implementar estrategias basadas en la evidencia adaptadas al contexto sociocultural y enfocadas en el desarrollo integral de los jóvenes se puede garantizar su bienestar y su éxito académico. Solo a través de un esfuerzo colectivo será posible crear entornos saludables que promuevan el crecimiento y el aprendizaje de las futuras generaciones.

Este texto está listo para ser copiado y pegado en cualquier editor de texto o documento. Si necesitas ajustes adicionales no dudes en mencionarlo.

Bibliografía

1. Cuarta Encuesta Nacional sobre Uso de Drogas en Estudiantes de 12 a 17 años. (2013). Observatorio Nacional de Drogas, CONSEP. Quito, Ecuador. Recuperado de: <https://www.educacion.gob.ec>
2. Ministerio de Educación del Ecuador. (2013). Guía de Educación Preventiva Integral de los Usos y Consumos Problemáticos de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas. Quito, Ecuador. Recuperado de: <https://www.educacion.gob.ec>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Informe Global sobre el Consumo de Alcohol y su Impacto en la Salud. Ginebra, Suiza. Recuperado de: <https://www.who.int>
4. Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (EMCDDA). (2022). Prevención del Consumo de Sustancias en Jóvenes. Lisboa, Portugal. Recuperado de: <https://www.emcdda.europa.eu>
5. Scielo.org. (2023). Factores Asociados al Consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes Universitarios. Revista de Salud Pública, 25(3), 345-360. Recuperado de: <https://www.scielo.org>
6. Redalyc.org. (2022). Programas Preventivos en Entornos Educativos. Revista de Psicología Educativa, 18(2), 212-230. Recuperado de: <https://www.redalyc.org>
7. Handbook for Drug Prevention in Schools. (2018). United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). Viena, Austria. Recuperado de: <https://www.unodc.org>
8. Guía para la Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas. (2023). Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Quito, Ecuador. Recuperado de: <https://www.salud.gob.ec>
9. Alarcón, J., & Sánchez, R. (2022). Percepciones Sociales sobre el Consumo de Drogas en Jóvenes Universitarios. Revista Latinoamericana de Salud Pública, 19(2), 134-148. Recuperado de: <https://www.revistasalud.org>
10. Fundación FAD. (2023). Percepciones Sociales sobre el Consumo de Drogas en Adolescentes y Jóvenes. Observatorio de Drogas. Madrid, España. Recuperado de: <https://www.fad.es>